

平成26年 2月

2月 学校給食こんだて表

(幼・小学校用)

日 曜	こんだてめい	あか 体をつくるものになるもの	き エネルギーのもとになるもの	みどり 体の調子を整えるものになるもの	給食のない 幼稚園・小学校	
3 月	てまききちらし いわしのてんぷら こまつなのさんしょくあえ とうふのすましじる	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう せつぶんまめ	ぎゅうにゅう のり とつふ いわしのてんぷら わかめ せつぶんまめ かまぼこ あぶらあげ	ごはん さとう あぶら ごま ふ	たけのこ にんじん かんぴょう しいたけ むきえだまめ こまつな キャベツ もやし えのきたけ ねぎ	塚原小
4 火	ごはん さわらのごまみそがけ だいこんとニラのナムル にくじゃが	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく さわら わかめ みそ	ごはん さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら ごま でんぷん	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん きゅうり たら とうもろこし	
5 水	しょくパン ごまごまチキン★ ごぼうサラダ★ もずくとたまごのスープ★	ぎゅうにゅう イチゴジャム	ぎゅうにゅう とりにく たまご もずく あぶらあげ	パン こむぎこ ごま あぶら マヨネーズ さとう でんぷん イチゴジャム	ごぼう キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ えのきたけ ねぎ	
6 木	ごはん いかのかりんあげ きんときにまめ おでん★	ぎゅうにゅう とろろこんぶ	ぎゅうにゅう あつあげ さつまあげ うずらたまご こんぶ みそ いか きんときまめ とろろこんぶ	ごはん さとう あぶら さといも ぎんなん でんぷん	だいこん にんじん	
7 金	ミニコッパン ソフトめんのカレーソース◎ ミートボール★◎ やさいのコーンあえ	ぎゅうにゅう オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ ミートボール チーズ	パン ごま ソフトめん あぶら さとう	しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ もやし とうもろこし オレンジ	
10 月	ごはん がんものふくめに こまつなののごまみそあえ さといものそぼろに	ぎゅうにゅう りんご	ぎゅうにゅう がんもどき みそ とりにく	ごはん さとう あぶら ごま さといも	こまつな キャベツ しょうが だいこん にんじん たまねぎ しめじ ねぎ りんご	放生津小
12 水	コッパン さけマリネ ポイルやさい★ ポルシチ(パスタ入り)◎	ぎゅうにゅう ヨーグルト◎	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく ミニウインナー ヨーグルト 生クリーム	パン でんぷん あぶら マヨネーズ マカロニ さとう	たまねぎ きパプリカ レモン ブロッコリー きゅうり にんじん とうもろこし にんにく キャベツ マッシュルーム パセリ トマト	
13 木	ごはん ぎょうざフライ◎ スタミナなつとうあえ ぶたじる	ぎゅうにゅう のりつくだに	ぎゅうにゅう なつとう ぎょうざフライ ぶたにく みそ のりつくだに	ごはん さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも さつまいも	にら キャベツ もやし しょうが ねぎ にんじん だいこん はくさい	
14 金	コッパン ポークシチュー◎ オムレツ★ ビーンズサラダ★	ぎゅうにゅう チョコプリン◎	ぎゅうにゅう オムレツ ミックスビーンズ ぶたにく なまクリーム	パン さとう パター マヨネーズ あぶら こむぎこ じゃがいも チョコプリン	キャベツ きゅうり にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ	
17 月	ごはん ぶたにくのピリカラどん なばなのアーモンドあえ わかめスープ★	ぎゅうにゅう いよかん	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ たまご とうふ	ごはん さとう ごまあぶら ごま アーモンド でんぷん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい にら なばな キャベツ しめじ もやし ねぎ いよかん	大島小
18 火	ごはん えびシュウマイ # くきわかめのごまみそあえ マーボーとうふ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ えびシュウマイ ぶたにく あかみそ くきわかめ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり もやし	
19 水	ミニコッパン やきそば ちくわのいしがきあげ★ ヨーグルトあえ◎	ぎゅうにゅう アーモンドごさかな	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ちくわ たまご ヨーグルト ごさかな あおのり	パン ちゅうかめん あぶら ごま こむぎこ アーモンド	たまねぎ もやし キャベツ にんじん パイン もも みかん バナナ	
20 木	むぎごはん カレーライス◎ ひよこまめのじゃこがらめ だいこんとみずなのごまあえ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ ちりめんじゃこ チーズ	ごはん むぎ あぶら じゃがいも ごま さとう でんぷん カシューナッツ	しょうが にんじん たまねぎ にんにく だいこん きゅうり みずな とうもろこし	
21 金	とりごぼうごはん さばのおしおやき はりはりづけ だいこんとなめこのみそしる	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく さば みそ ひじき あぶらあげ わかめ	ごはん あぶら さとう ごま	しょうが ごぼう にんじん むきえだまめ こまつな ねぎ キャベツ きりしまだいこん だいこん はくさい なめこ	
24 月	ごはん たまごやき★ かわりきんぴら すりみじる	ぎゅうにゅう オレンジ	ぎゅうにゅう たまごやき くきわかめ さつまあげ すりみ みそ わかめ	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら	ごぼう はくさい にんじん だいこん ねぎ しめじ さやいんげん オレンジ	
25 火	ごはん わかさぎのなんばんづけ かわりづけ はくさいなべ	ぎゅうにゅう ふりかけ	ぎゅうにゅう わかさぎ ぶたにく とうふ	ごはん でんぷん あぶら ごま じゃがいも さとう	キャベツ きゅうり ふくしんづけ はくさい にんじん たけのこ ねぎ しめじ	
26 水	こめこパン ポークチャップ ブロッコリーサラダ カブのポトフ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン しるいんげんまめ ミニウインナー	こめこパン あぶら さとう じゃがいも でんぷん	にんにく たまねぎ かぶ マッシュルーム ブロッコリー パセリ カリフラワー とうもろこし にんじん かぶのは キャベツ	
27 木	ごはん ふくらぎのてりやき なばなとひじきのひたし とうにゅうじる	ぎゅうにゅう いちご	ぎゅうにゅう ふくらぎ とりにく みそ ひじき とうにゅう	ごはん あぶら さとう でんぷん ごま さといも ごまあぶら	しょうが なばな キャベツ にんじん たまねぎ はくさい ねぎ えのきたけ いちご	
28 金	ごまコッパン ハンバーグトマトソース ピーフンのちゅうかサラダ クリームシチュー◎	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう なまくりーむ ハンバーグ とりにく しるいんげんまめ	パン さとう パター ピーフン ごまあぶら あぶら じゃがいも さつまいも こむぎこ	きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	

※ 食材料の都合により変更することもあります。

今月の射水の食材・・・こまつな、ねぎ、さといも、むきえだまめ

食物アレルギーの対応について

次の食品が含まれている場合は、献立名の横に印を付け

卵・卵製品…★ 牛乳・乳製品…◎ カニ・エビ…# ピーナッツ…▲

2月 学校給食こんだて表 (中学校用) 射水市学校給食センター

日 曜	献立名	主に体の組織をつくるもの (魚介・肉・卵・豆類) (牛乳・小魚・海藻)		主に体の調子を整えるもの (緑黄色野菜) (その他の野菜・果物)		主にエネルギーになるもの (穀類・いも類・砂糖) (油脂・種実類)		給食のない 中学校	
3月	ごはん 鱈のごまみそがけ 大根とニラのナムル 肉じゃが	牛乳 節分豆	豚肉 さわら みそ 節分豆(大豆)	牛乳 わかめ	にんじん にら さやいんげん	しょうが 玉ねぎ 大根 きゅうり	ご飯 砂糖 じゃがいも でんぷん	油 ごま ごま油	
4火	手巻きちらし寿司 いわしのフリッター 小松菜の三色あえ 豆腐のすまし汁	牛乳	いわしフリッター 豆腐 かまぼこ 油揚げ	牛乳 のり わかめ	にんじん 小松菜	たけのこ かんぴょう しいたけ キャベツ ねぎ むき枝豆 えのきたけ もやし	ご飯 砂糖 ふ	油 ごま	
5水	ミニコッペパン ソフト麺のカレーソース ミートボール 野菜のコーン和え	牛乳 オレンジ	豚肉 ミートボール レンズ豆	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	玉ねぎ たけのこ 生姜 キャベツ とうもろこし マッシュルーム オレンジ	パン ソフト麺 砂糖	油 ごま	
6木	ごはん えびシュウマイ 茎わかめのごま酢あえ マーボー豆腐	牛乳	豚肉 豆腐 えびシュウマイ 赤みそ	牛乳 茎わかめ	にんじん	玉ねぎ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり もやし にんにく 生姜 たけのこ	ご飯 砂糖 でんぷん	油 ごま油	全中学3年
7金	食パン 鮭のマリネ ポイル野菜 ポルシチ	牛乳 ヨーグルト	豚肉 ウィンナー 鮭	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	にんじん パプリカ(黄) トマト パセリ ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく マッシュルーム レモン	パン じゃがいも でんぷん 砂糖	油 マヨネーズ	
10月	ごはん ぎょうざフライ スタミナ納豆あえ すりみ汁	牛乳 のり佃煮	豚肉 ぎょうざフライ すりみ 納豆 みそ	牛乳 わかめ のり佃煮	にんじん ニラ	キャベツ もやし 大根 白菜 しめじ ねぎ	ご飯 砂糖	油 ごま油	新南部中2年
12水	ごまコッペパン ハンバーグトマトソース ピーフンの中華サラダ クリームシチュー	牛乳	ハンバーグ 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし きゅうり	パン 小麦粉 ピーフン 砂糖 じゃがいも さつまいも	油 ごま油 バター ごま	
13木	ごはん 卵焼き 変わり金平 豆乳汁	牛乳 オレンジ	卵焼き さつまあげ 鶏肉 豆乳 みそ	牛乳 茎わかめ	にんじん	ごぼう 白菜 玉ねぎ えのきたけ ねぎ オレンジ	ご飯 砂糖 里芋	油 ごま油 ごま	
14金	食パン ごまごまチキン ごぼうサラダ もずくと卵のスープ	牛乳 チョコプリン	鶏肉 卵 油揚げ	牛乳 もずく	にんじん	ごぼう キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	パン 小麦粉 でんぷん 砂糖	油 ごま マヨネーズ	
17月	ごはん わかさぎの南蛮漬け 変わり漬け 白菜なべ	牛乳 ふりかけ	わかさぎ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり 白菜 たけのこ ねぎ しめじ 福神漬	ご飯 でんぷん じゃがいも 砂糖	油 ごま	
18火	ごはん がんもの含め煮 小松菜のごまみそあえ 里いものそぼろ煮	牛乳 いよかん	がんもどき 豚肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ 大根 生姜 玉ねぎ しめじ ねぎ いよかん	ご飯 砂糖 里芋	油 ごま	
19水	米粉パン ポークチャップ ブロッコリーサラダ カブのポトフ	牛乳	豚肉 ベーコン ミニウィンナー 白いんげん豆	牛乳	にんじん かぶの葉 ブロッコリー パセリ	にんにく 玉ねぎ かぶ マッシュルーム キャベツ カリフラワー とうもろこし	米粉パン じゃがいも でんぷん 砂糖	油	
20木	鶏ごぼうごはん サバの塩焼き はりはり漬け 大根となめこのみそ汁	牛乳	鶏肉 サバ みそ 油あげ	牛乳 わかめ ひじき	にんじん 小松菜	ごぼう 生姜 キャベツ 大根 白菜 切り干し大根 なめこ むき枝豆 ねぎ	ご飯 砂糖	油 ごま	
21金	・麦ごはん ・カレーライス ・ひよこ豆のじゃこがらめ ・大根と水菜の胡麻和え	牛乳	豚肉 ひよこ豆	牛乳 チーズ ちりめんじゃこ	にんじん 水菜	玉ねぎ きゅうり 生姜 にんにく とうもろこし 大根	ご飯 麦 砂糖 じゃがいも でんぷん	油 ごま カシューナッツ	
24月	ごはん ふくらぎの照り焼き 菜花とひじきのひたし 豚汁	牛乳	フクラギ 豚肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん 菜花	キャベツ 大根 ねぎ 白菜 生姜	ご飯 でんぷん 砂糖 さつまいも じゃがいも	油 ごま ごま油	
25火	ごはん 豚肉のピリカラ丼 小松菜のアーモンドあえ わかめスープ	牛乳 りんご	豚肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 ニラ	玉ねぎ 白菜 キャベツ もやし にんにく 生姜 ねぎ しめじ りんご	ご飯 砂糖 でんぷん	油 ごま油 ごま アーモンド	
26水	・ミニコッペパン ・焼きそば ・竹輪の石垣あげ ・ヨーグルトあえ	牛乳 アーモンド小魚	豚肉 いか 竹輪 卵	牛乳 ヨーグルト 青のり粉 小魚	にんじん	玉ねぎ もやし キャベツ パイン もも みかん バナナ	パン 中華麺 小麦粉	油 ごま アーモンド	
27木	ごはん いかのかりんあげ 金時煮豆 おでん	牛乳 とろろ昆布	厚揚げ さつまあげ イカ 金時豆 うずら卵 みそ	牛乳 昆布	にんじん	大根	ご飯 砂糖 でんぷん 里芋	油 ぎんなん	
28金	食パン 鶏肉と大豆のナッツあえ マカロニサラダ 野菜スープ	牛乳 スライスチーズ	鶏肉 大豆 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ 生姜 もやし しいたけ 白菜 ねぎ たけのこ レモン	パン マカロニ 砂糖 でんぷん	油 ごま マヨネーズ カシューナッツ	

※ 食材料の都合により変更することもあります。

今月の射水の食材・・・こまつな、ねぎ、さといも、むきえだまめ